

## L'HEBDO

**Semaine 33 du 11 août au 14 août 2025**



Les tomates pour coulis sont là !



**Nos marchés sur site**

**Mercredi : de 9h à 12h30**

**Vendredi : de 9h à 12h**

**Samedi : de 9h à 12h**



Cofinancé  
par l'Union  
européenne



Les Jardins d'IDÉES  
5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS  
03 81 92 61 80 [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)



**Votre panier**



**Aux Doub'soeurs / Pain**

Les boulangères des Doub'sœurs seront en vacances du 20 juillet au 17 août.

**Il n'y aura pas de pain livré dans les paniers les semaines 30 / 31 / 32 / 33**

Elles seront de retour la semaine 34 pour nous livrer à nouveau leurs délicieux pains !



| LEGUMES       | Petit |              | Moyen |               | Grand |               | Conseil de conservation  |
|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|--|
| Courgette     | 500g  | 1.20€        | 500g  | 1.20€         | 500g  | 1.20€         | 1 semaine au frigo   |
| Concombre     |       |              | 1     | 1.70€         | 1     | 1.70€         | Quelques jours au frigo  |
| Aubergine     | 700g  | 2.66€        |       |               | 700g  | 2.66€         | 1 semaine au frigo   |
| Tomate        | 520g  | 1.77€        | 1kg   | 3.40€         | 1.2kg | 4.08€         | 1 semaine / vous pouvez finir de les laisser mûrir hors du frigo |
| Tomate cerise | 250g  | 2.00€        | 270g  | 2.16€         | 280g  | 2.24€         | 1 semaine au frigo   |
| Poivron       |       |              | 500g  | 2.00€         | 500g  | 2.00€         | 1 semaine au frigo   |
| Salade        | 1     | 1.40€        |       |               |       |               | Quelques jours au frigo  |
| Chou chinois  |       |              | 1     | 3.10€         |       |               | 1 semaine au frigo   |
| Chou kale     |       |              |       |               | 530g  | 3.18€         |  |
| <b>TOTAL</b>  |       | <b>9.03€</b> |       | <b>13.56€</b> |       | <b>17.06€</b> |  |

Cette semaine nous vous proposons une présentation des grands principes de l'agriculture bio que nous suivons aux Jardins d'IDÉES.

### La philosophie de l'agriculture bio

L'agriculture biologique est un mode de production qui consiste à recourir à des pratiques culturales et d'élevages soucieuses du respect des équilibres naturels et de l'environnement

### Le cahier des charges

L'agriculture biologique est régie par un cahier des charges qui est homologué au niveau de l'Union Européenne.

Chaque producteur ou opérateur doit respecter les règles de ce cahier des charges pour apposer le logo bio sur un produit. Ces pratiques sont contrôlées au moins une fois par an par un auditeur indépendant (dans notre cas il s'agit du cabinet Ecocert).

La feuille verte correspond au logo bio européen, le logo AB correspond au logo bio français.



### Quelques chiffres

L'agriculture bio représente 9.5% des surfaces agricoles françaises et 53 255 exploitations en 2020.

En 2021, 67% des produits bios consommés par les français étaient d'origine France et 18% était d'origine Union Européenne. Parmi les produits bios les plus consommés on retrouve le vin, les œufs et les produits laitiers et les légumes.

### Les grands principes du cahier des charges bio

Pour être certifié agriculture bio, il faut respecter une liste de règles établies, ou « cahier des charges ». En voici quelques grands principes :

→ La rotation des cultures : la monoculture est interdite. Cela signifie que chaque année il faut changer de famille de cultures sur le même terrain. (par exemple sur une même parcelle il y aura successivement des tomates, des échalotes, des carottes, des salades etc...)

→ Utilisation de produits phytosanitaires d'origine naturelle : les produits de synthèse sont interdits, nous ne pouvons utiliser que des produits qui utilisent des substances naturellement présentes dans la nature. Attention ! Naturel ne veut pas dire sans danger et ces produits doivent être manipulés avec autant de précaution et d'attention qu'un produit de synthèse. C'est aussi pourquoi nous essayons le plus possible « de prévenir plutôt que de guérir ».

→ Utilisation de semences et de plants bios : nous devons utiliser des semences et plants certifiés en bio, les OGM (Organismes Génétiquement Modifiés) sont interdits.

A noter : un hybride (F1 ou non) n'est pas un OGM ! C'est un croisement de deux variétés de plantes d'une même espèce. Ainsi, dans la nature, des hybrides se créés naturellement en permanence.

Contrairement à ce qui peut être lu ou entendu, un hybride n'est pas stérile et ils peuvent tout à fait être ressemés. Cependant les générations suivantes de la variété hybride ne seront pas homogènes, c'est-à-dire qu'il pourra y avoir de grande variation de taille, poids, couleur etc... dans les fruits.

Pour aller plus loin, vous pouvez lire la définition d'un hybride F1 sur le site de La Ferme de Sainte Marthe qui est précise et bien expliquée : <https://www.fermedesaintemarthe.com/questce-quune-variete-hybride-f1--p-7700>



### Spaghetti à la crème de courgette



Pour 4 personnes

Pelez et hachez en petits morceaux

400g de courgettes. Pelez et émincez finement un oignon.

Dans une poêle, faites dorer l'oignon avec les courgettes dans de l'huile. Couvrez la poêle et laissez cuire pendant 10-15mn.

Faites cuire 500g de spaghetti dans de l'eau bouillante salée.

Dans une poêle, mélangez 150g de crème fraîche et 60g de parmesan. Salez poivrez et ajoutez les courgettes et les spaghettis.

Bien mélanger et servir.

### Roulés de courgettes au fromage frais et herbes



Légumes utilisés : courgettes

Ingrédients :

Courgettes fines

Fromage frais (type chèvre ou ricotta)

Herbes fraîches (menthe, ciboulette, basilic)

Sel, poivre, citron

Préparation :

Couper les courgettes en fines lamelles à la mandoline.

Les faire griller 1-2 min à la poêle ou au four. **Ou crues (meilleur)**

Tartiner de fromage, parsemer d'herbes, rouler et piquer avec un cure-dent.

**Bon appétit !**